

Les soins des pieds

Pendant votre séjour, vous allez d'avantage marcher et vos pieds mériteront encore plus votre attention !

Vous retrouverez dans la partie **Documents**, une bande dessinée qui vous apportera tous les conseils de base pour surveiller vos pieds efficacement.

Quelques conseils au restaurant

✓ Contrôler les matières grasses



- Les lipides contiennent souvent trop d'acides gras saturés.
- Préférez les coquillages, poissons, volailles et prenez des fruits, yaourts, ou thé pour terminer vos repas.
- Evitez de consommer trop de beurre, charcuterie, pâtisseries et fruits oléagineux.

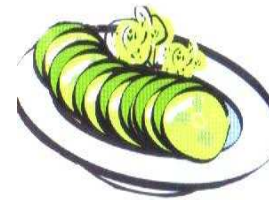
✓ Equilibrez votre ration glucidique

Cette dernière vous permet de stabiliser les glycémies. Il est donc nécessaire de :

- Connaître les aliments avec un fort index glycémiques (cf dans le portail **DOCUMENTS**, le dossier présentant **les Index Glycémiques**)
- Compléter ou non avec du pain
- Tenir compte des quantités.

✓ Pensez aux fibres

Elles sont nécessaires à la régulation de l'absorption des glucides et des lipides. Vous les trouverez dans **les légumes, les fruits, les soupes et les salades.**



✓ Les quantités à manger :

Elles sont fonction de votre programme alimentaire établi par votre médecin et/ou votre diététicienne

✓ Surveillez votre consommation d'alcool



Buvez avec modération vin, bière, cidre, apéritifs et Digestif.

Valeurs de l'index glycémique
(Résultats donnés avec le glucose pour réf)

Faible IG < 55	Moyen IG 55 à 70	Fort IG > 70
Aliments peu hyperglycémiant : Fructose : 23 Lactose : 46	Aliments moyennement hyperglycémiant : Saccharose : 65	Aliments très hyperglycémiant : Glucose : 100 Maltose : 105
CEREALES ET FECULENTS		
Blé à cuisson rapide : 54 Boulgour : 50 Céréales All Bran : 40 Flocons d'avoine : 40 Haricots blancs : 40 Haricots rouges : 40 Igname : 50 Lentilles : 30 Maïs doux : 50 Müesli nature : 50 Orge perlé : 25 Pain à orge concassé : 45 Pain au son d'avoine : 45 Pain aux céréales : 45 Pain intégral : 35 Patate douce : 50 Pâtes : 40-50 Pâtes aux œufs : 32	Biscotte : 70 Blé noir : 55 Chips : 55 Croissant : 67 Millet : 70 Pain blanc : 70 Pain pita : 57 Pizza : 60 P. De terre bouillie : 62 P. De terre robe des champs : 65 Pop corn : 55 Riz basmati : 60 Semoule : 65	Baguel : 72 Baguette : 95 Blé soufflé : 80 Chocopops : 77 Corn flakes : 77 Cracotte : 80 Fèves : 80 Frites : 75 Galette de riz : 80 Pain complet : 77 Pain suédois : 81 P.de terre au four : 85 P.de terre en purée : 80
Petits pois : 50 Pois chiches : 40 Raviolis à la viande : 39 Riz blanc asiatique glutineux : 45 Sarrasin : 54 Soja : 14 Vermicelle : 35	Son d'avoine : 55 Spécial K Kellogs : 65 Tacos : 70	Rice Krispies : 80 Riz brun : 76 Tapioca : 80

LAITS ET PRODUITS LAITIERS		
Lait : 30 Lait parfumé : 35 Yaourt : 30		
LEGUMES		
Légumes en général : 20	Betterave : 65	Carottes cuites : 90 Citrouille : 75 Navets : 75 Panais : 97 Rutabaga : 72
FRUITS		
Abricots secs : 30 Cerises : 23 Compote sans sucre : 30 Groseilles : 25 Jus d'ananas : 40 Jus de pomme : 40 Jus de raisin : 50 Jus d'orange : 53 Mangue : 51 Orange : 43 Pamplemousse : 25 Pêche : 30 Pêches en boîte : 30 Poire : 36 Pomme : 36 Prune : 24 Raisin : 43	Abricot : 60 Ananas : 66 Banane : 55 Fruits au sirop : 55 Kiwi : 55 Melon : 65 Papaye : 56 Raisins secs : 60-65	Pastèque : 72
DESSERTS ET PRODUITS SUCRES		
Chocolat au lait : 50 Chocolat noir (> 70 % cacao) : 22 Crème anglaise : 40 Éclair au chocolat : 40 Gâteau aux pommes, bananes, Savoie : 50	Barre müesli : 60 Cookies : 60 - Mars : 70 Crêpe : 70 Glace : 60 Sorbet : 67 Pain d'épices : 70 Petit beurre : 60	Biscuits à l'eau : 80 Gaufres, gaufrettes : 76 Sodas : 80-100